令和３年度　菊池市健康づくりスタート事業（前期６-７月）

選べる！
いきいき養生塾

私たちスタッフが
皆さんの健康づくりを
サポートします！

いきいき養生塾は、
皆さんの「始める・再開する・続ける」を
サポートする健康セミナーです。1回のセミナーなので、
学んで　→　その日から取り組みをすぐに始められます。
セミナー終了後も、自分に合った継続サポートを選べて
安心！気軽にご参加ください。

▶筋力UPコース

①6月28日（月）　②7月8日（木）※夜開催　③7月27日（火）

50代からの「おとなの運動習慣」で、**いつまでも動ける体づくり**　＜体組成・体力測定あり＞

▶「今度こそ！」お腹スッキリ ダイエットコース

①6月22日（火）　②7月5日（月）※夜開催　③7月16日（金）

健診前に「**確実に体脂肪を落とす！**」　＜体組成測定あり＞

▶血圧下げよう コース

①7月30日（金）

一日塩分摂取量の
簡単チェック（尿検査）あり

知ってそうで…実は知らない？！**本当に効果のある血圧の下げ方**、解りやすくお伝えします！

▶血糖下げよう コース

①7月12日（月）

食後２時間の
簡単な血糖測定あり

血糖値でもう悩まない！　**血糖を下げるコツ**、お伝えします。

実 施 要 項

■対　　象　　菊池市にお住いの方（運動制限のない方）
■定　　員　　各１５名（先着順、国保の方を優先します）
■料　　金　　無 料
■時　　間　　昼開催　１０時～１１時３０分（受付９時３０分～）
　　夜開催　１９時～２０時３０分（受付１８時３０分～）
■場　　所　　菊池養生園保健組合
■お問い合わせ　（０９６８）４１-８９９５（直通）
担当：木庭・中村

お申し込み方法

①②どちらかお選びください。

①スマホで簡単申し込み
（申し込みフォームに移動します）

②申込み用紙で申し込み
詳しくは裏面をご覧ください➡

【選べる！いきいき養生塾　申し込み用紙】

お名前

生年月日

ご住所　菊池市

ご連絡先（TEL）

保険証の種類　☐ 国民健康保険 ☐ その他

＜参加希望の日時を〇で囲んでください。複数選択可能です＞

筋力UPコース	①6/28（月）	②7/8（木）※夜開催	③7/27（火）
お腹スッキリダイエットコース	①6/22（火）	②7/5（月）※夜開催	③7/16（金）
血圧下げようコース	①7/30（金）		
血糖下げようコース	①7/12（月）		

キリトリ

【申し込み先】

必要事項をご記入の上、菊池市役所・各支所の窓口または菊池養生園へご持参ください。（菊池養生園のみFAXまたは郵送での申し込みが可能です。）

菊池市役所 健康推進課　２５－７２１８
泗水支所 市民生活課　２５－２１５０
七城支所 市民生活課　２５－１０６０
旭志支所 市民生活課　２５－３３３１

菊池養生園保健組合　〒861-1201　菊池市泗水町吉富2193-1
４１－８９９５（直通）　FAX　３８－５８９９

【スケジュール】各コースで内容は異なりますが、スケジュールは共通です。

お申込み ➡ 案内が手元に届く ➡ セミナー当日 ※セミナー８週間後、アンケートがあります。 ➡ 【継続サポートを選べます】①オンライントレーニングセミナー ②LINEオープンチャット ③健康チェック測定会

感染症予防対策を実施します

- ◆ 体調確認、体温を測定します。※当日体調不良や、３７度以上の熱がある方は参加をお断りします。
- ◆ マスク着用やアルコールによる手指消毒をお願いします。
- ◆ １時間に２回以上、窓やドアを開け換気を行います。（気候が良い時は常時換気）
- ◆ 飛沫対策（パーテーション設置）や身体的距離の確保（最低１m、できるだけ２mの間隔を空ける）を行います。